

保管用

保証書別添

家庭用フィットネス機器

NAiS サイクルエクサ(リカンベント式)

EU6002

取扱説明書



お買い上げありがとうございました。

- ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みのうえ正しくお使いください。
- この取扱説明書は必ず保管してください。
- この商品は家庭用フィットネス機器です。

安全上のご注意

ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使い頂き、あなたや他の人々へ危害や損害を未然に防止するためのものです。

また注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取扱いをすると生じることが想定される内容を、「警告」「注意」に区分しています。

いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。



警告

人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容



注意

人が傷害を負う可能性及び物的損害の発生が想定される内容

絵表示の例



○ 記号は、**禁止**の行為を示しています。
(左図の場合は分解禁止)



記号は、行為を**強制**したり**指示**したりするものです。
(左図の場合はプラグをコンセントから抜く)

お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

警告



必ず守る

- 医師の治療を受けているときや下記の人は必ず医師と相談のうえご使用ください。
(1) 妊娠中や生理中の人 (2) 心臓に障害がある人 (3) 変形性関節炎・リウマチ・痛風の人
(4) 骨粗しょう症の人 (5) 安静を必要とする人 (6) 身体に異常を感じているとき
- 運動中、身体に異常(めまい、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、動悸など)を感じたときは、ただちに運動をやめてください。
以上のことを守らないと事故や体調不良をおこす恐れがあります。

- ご使用になる前に、各部ボルトが完全に固定されているかご確認ください。
守らないと転倒等の事故の原因になります。



禁止

- カバーが割れたり、外れた状態(内部機構が露出)や溶接部が外れかかった状態では使用しないでください。
修理を依頼してください。
- お子様に使わせたり、近くで遊ばせないでください。
以上のことを守らないと事故やけがの恐れがあります。

- 使用中お子様を近付けないでください。
回転部に触れるとけがをする恐れがあります。



分解禁止

- 組み立て部分以外の分解や改造、修理を行わないでください。
異常動作をしてけがをする恐れがあります。

⚠ 注意	
! 必ず守る	● 運動前のウォーミングアップ、運動後のクールダウンは必ず行ってください。 ● 日頃、運動していない方は、徐々に運動強度を上げるようにしてください。 ● 飲食後や疲労時、運動直後、または体力の状態が平常でないときは、運動をおこなわないでください。 以上のことを守らないと健康を害する恐れがあります。
	● 座る前にシート部、調節ノブはしっかり締めてご使用ください。 守らないとけがをする恐れがあります。
	● 本機がぐらついたり、倒れたり、傾いたりしないよう、水平な堅い床の上で使用してください。 ● 乗り降りや運動に十分な広さを確保してください。 以上のことを守らないと事故や転倒の恐れがあります。
⊘ 禁止	● 家庭でのフィットネス以外に使用しないでください。 けがをする恐れがあります。
	● 泥酔した人や感覚が鈍くなっている人は使用しないでください。 事故やけがの恐れがあります。
	● ペダル・シート以外に乗ったり、傾けたり、飛び降りたりしないでください。また、ペダルを踏んで立ち上がったり、トレーニング中に本体を動かしたり、周囲の人が使用者を押ししたりしないでください。 事故や転倒の恐れがあります。
	● 本体を無理な姿勢で持ち上げたり、支えたりしないでください。 腰痛やけがの恐れがあります。
	● 人を乗せたまま移動しないでください。 事故やけがの原因になる恐れがあります。
● ストーブや暖炉から半径1m以内に置かないでください。 発火の恐れがあります。	

安全上のご注意	1
---------	---

はじめに	5
各部のなまえと組み立てかた	7

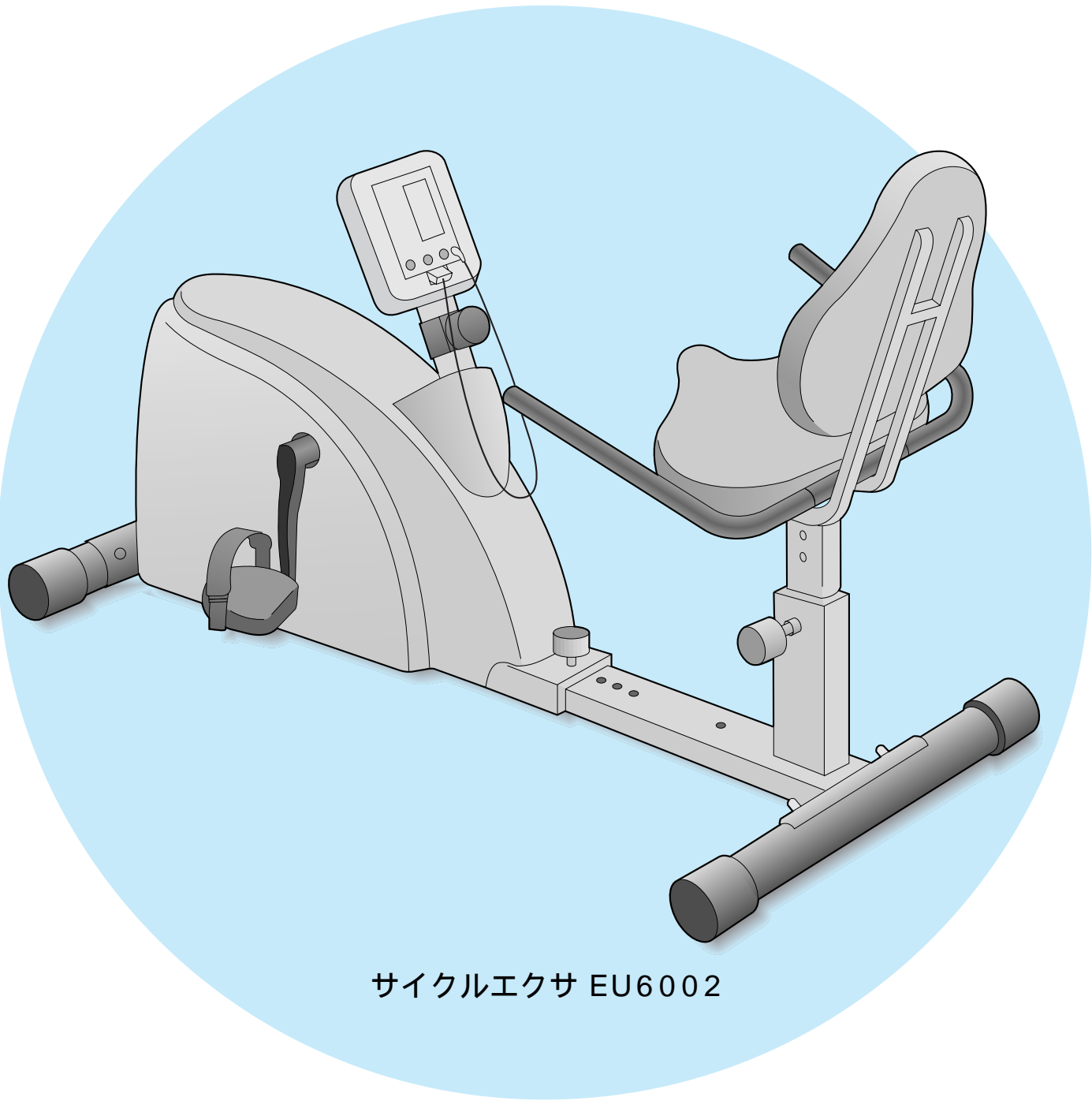
お使いになるまえに	11
ストレッチ体操	11
設定のしかた	13
トレーニングをする	15

お手入れ	19
故障かな?と思ったとき	20
定格・仕様	21
アフターサービス	22

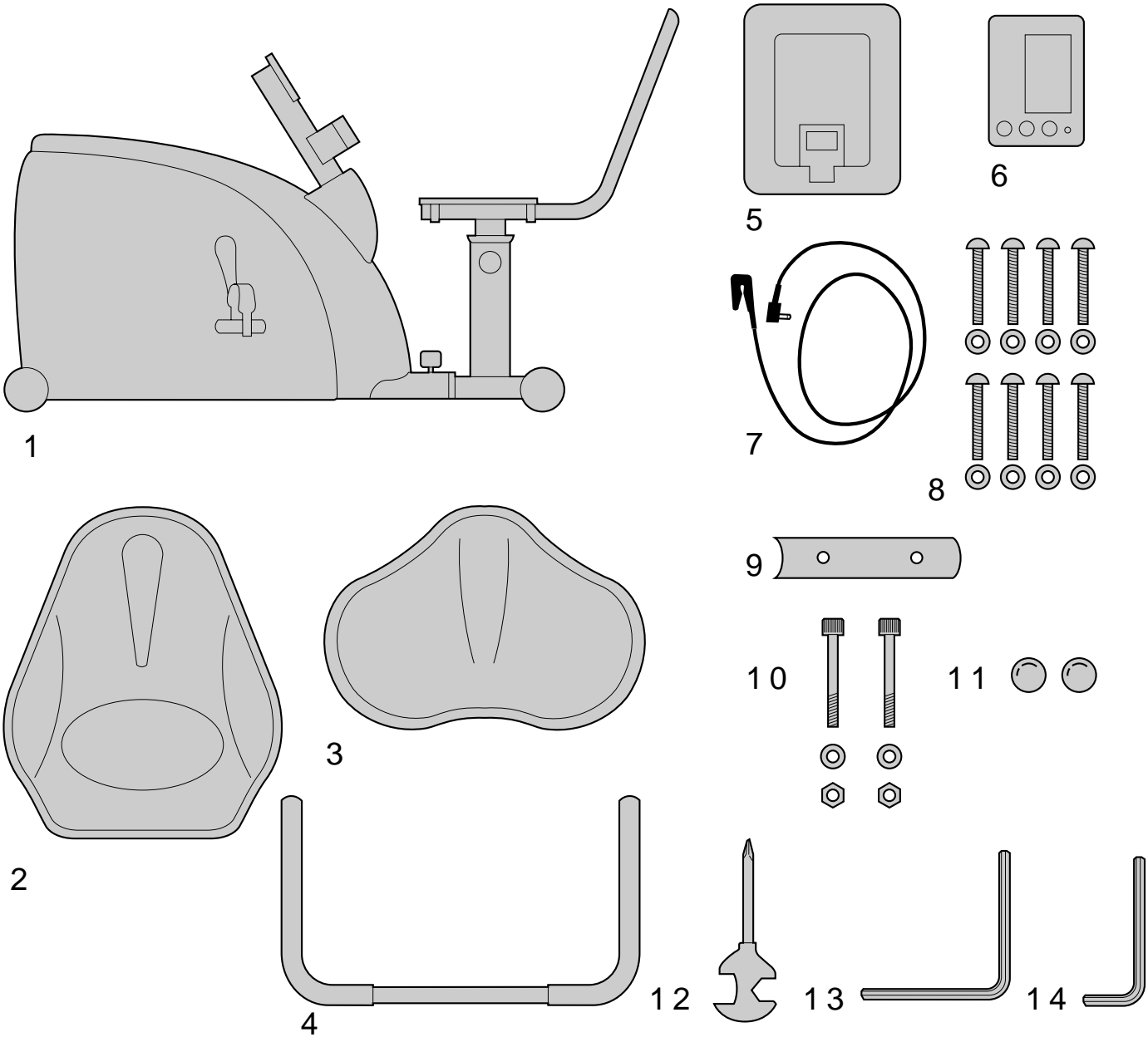


はじめに（ご確認ください）

●組み立てを始める前に梱包内の部品と数量を確認してください。



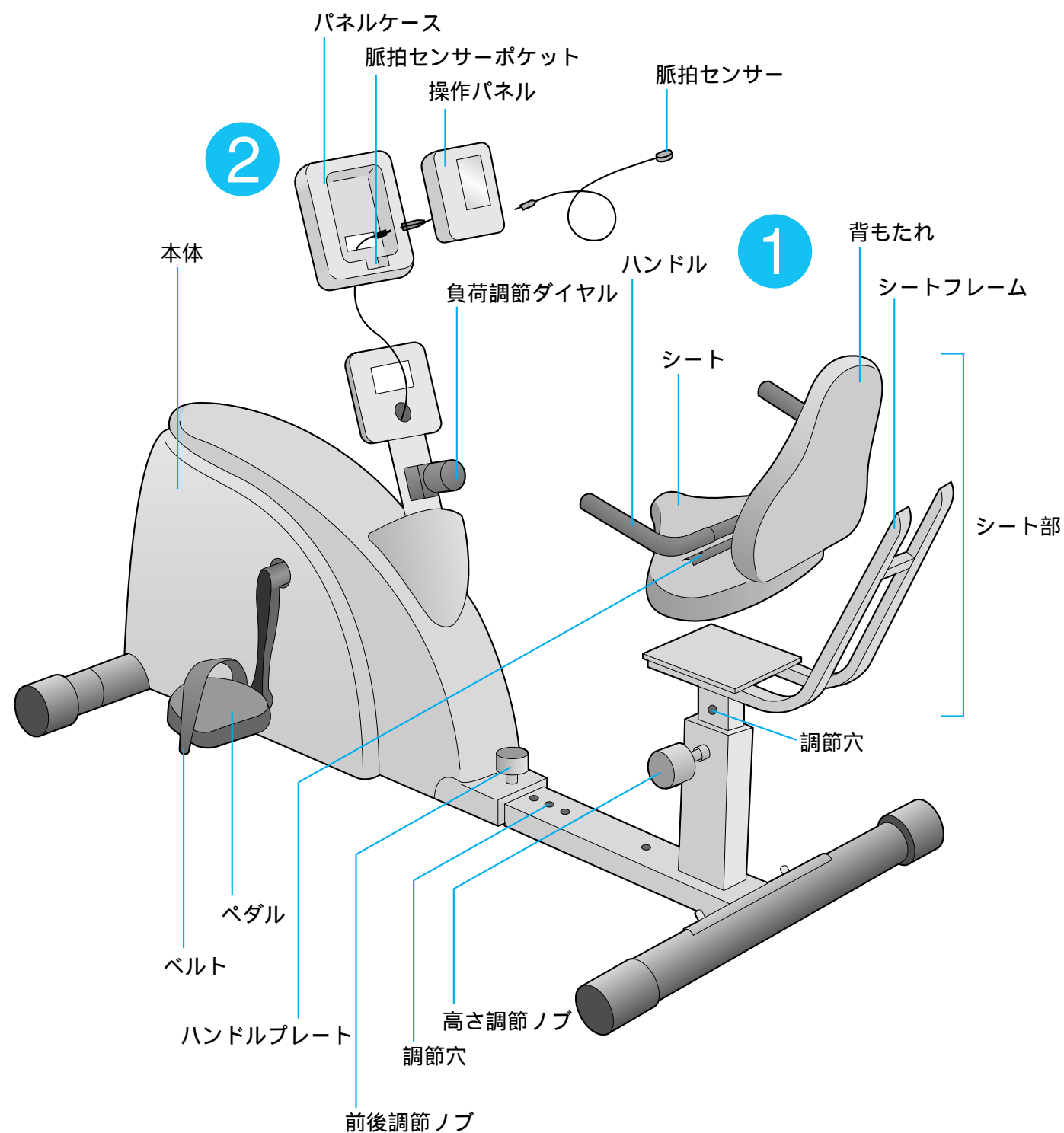
サイクルエクサ EU6002



部品一覧表					
NO.	品 名	数量	NO.	品 名	数量
1	本 体	1	8	六角穴付ボルト・ワッシャー	8
2	背もたれ	1	9	ハンドルプレート	1
3	シート	1	10	ボルト・ワッシャー・六角ナット	2
4	ハンドル	1	11	キャップ	2
5	パネルケース	1	12	専用スパナ	1
6	操作パネル	1	13	専用六角レンチ 大	1
7	脈拍センサー	1	14	専用六角レンチ 小	1

各部のなまえと組み立てかた

- 組み立て作業は、必ずこの説明書の順番に従ってください。
- 完成時の大きさを配慮し、組み立てに十分なスペースを確保してください。



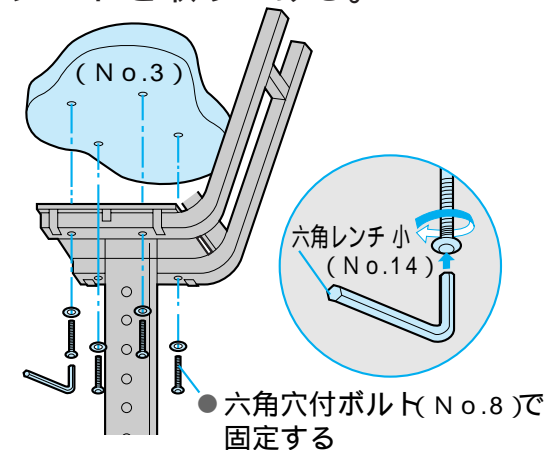
1 シート部を組み立てる

① シートフレームを本体から取りはずす。

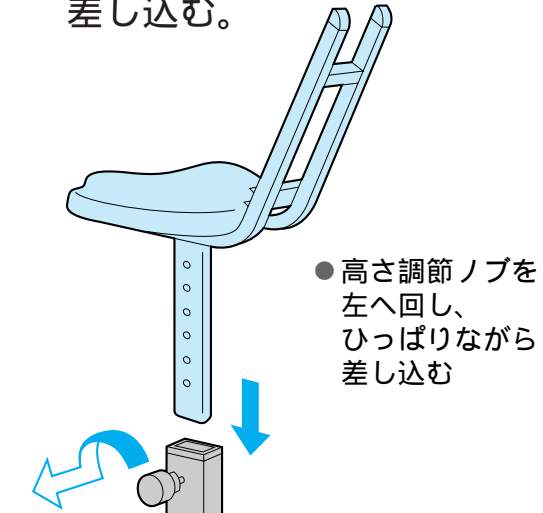
- シートを取り付けやすくするためです。

- 高さ調節ノブを左へ回し、ひっぱりながらシートフレームを持ち上げる

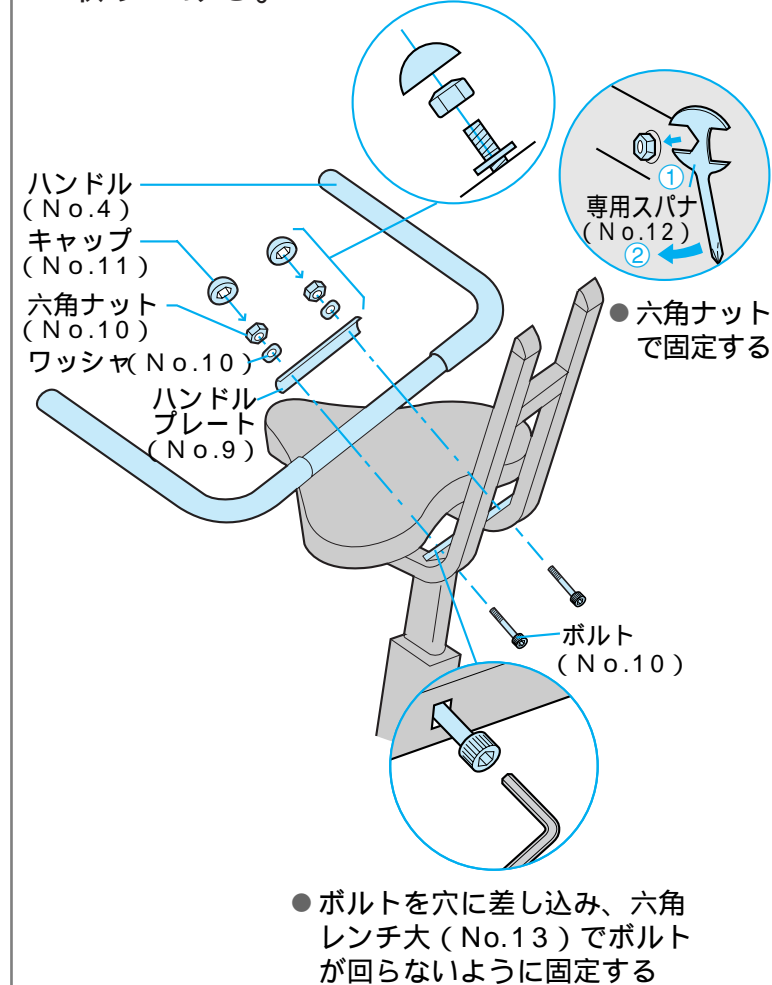
② シートを取りつける。



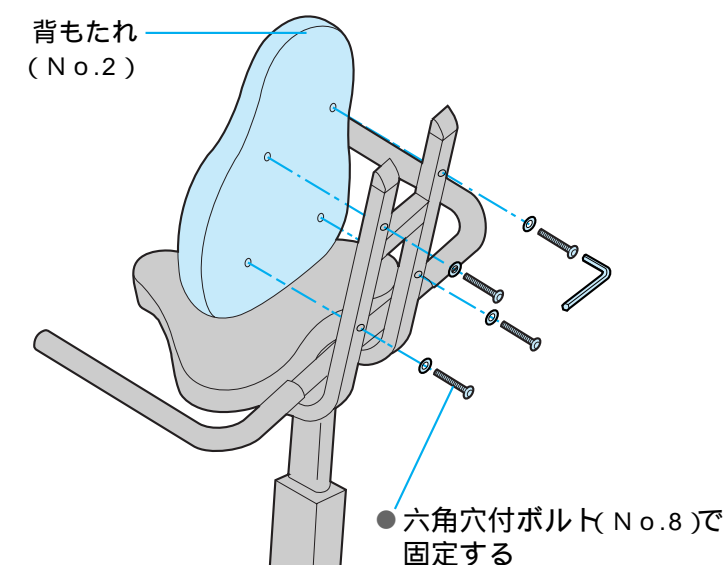
③ シートフレームを本体に差し込む。



④ ハンドルをシートフレームに取り付ける。

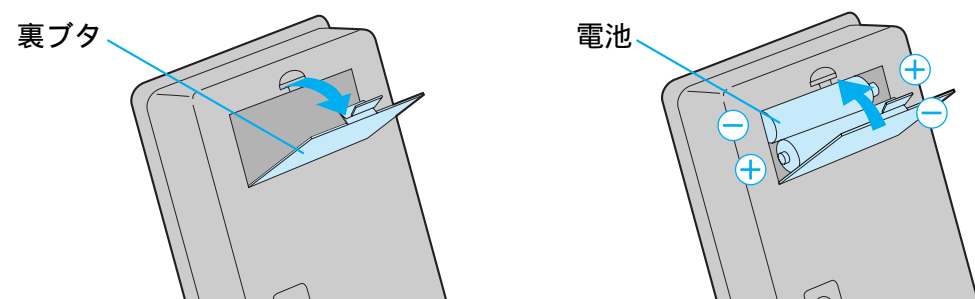


⑤ 背もたれをシートフレームにつける。



2 操作パネルを取りつける

- ①パネルケースから操作パネルを取り出し、裏ボタンをはずして単3形乾電池・ナショナルネオ黒(別売)2本を入れる。

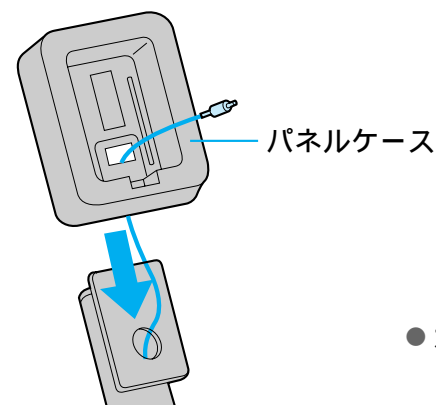


乾電池について

次のことは必ずお守りください(電池漏液の原因)

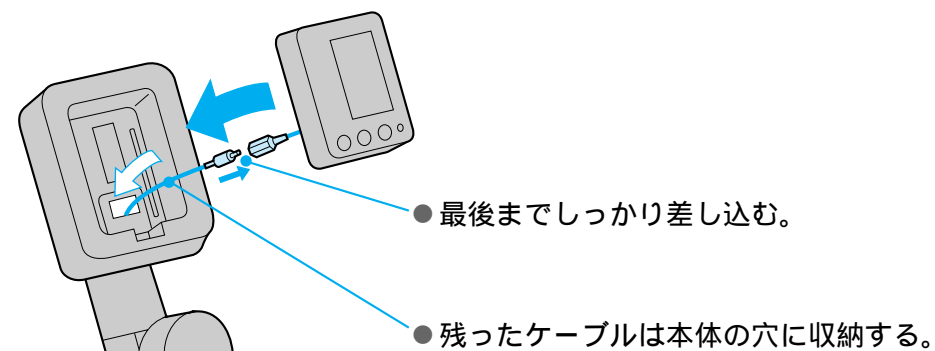
- 使えなくなった乾電池は、すぐに取り出してください。
- 長期間使用しないときは取り出しておいてください。
- 新旧あるいは異種の乾電池を混ぜて使わないでください。

- ②本体上部から出ているケーブルをパネルケースの穴に通し、パネルケースを本体に差し込む。

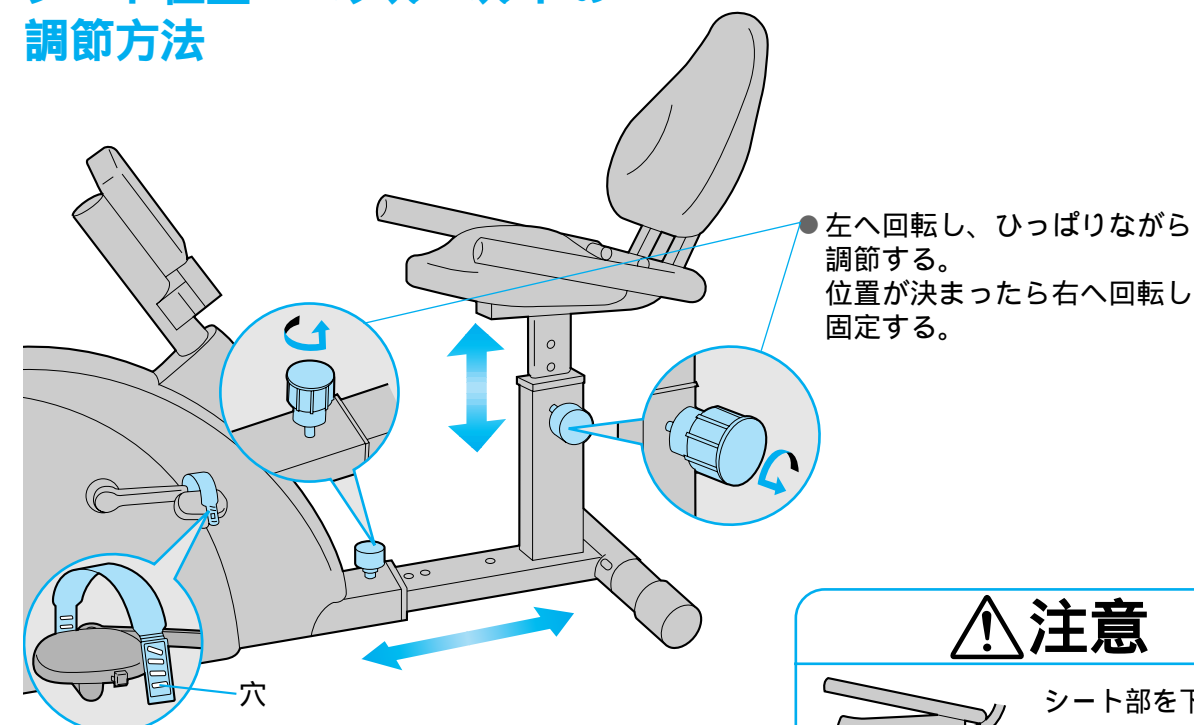


- カチッと音がするまで差し込む。

- ③本体からのケーブルと操作パネルからのケーブルを接続して、操作パネルをパネルケースにはめこむ。

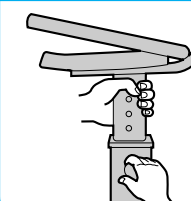


シート位置・ペダルベルトの調節方法



- 足の甲の高さに合わせて調節できます。
- ベルトの穴の位置で調節します。

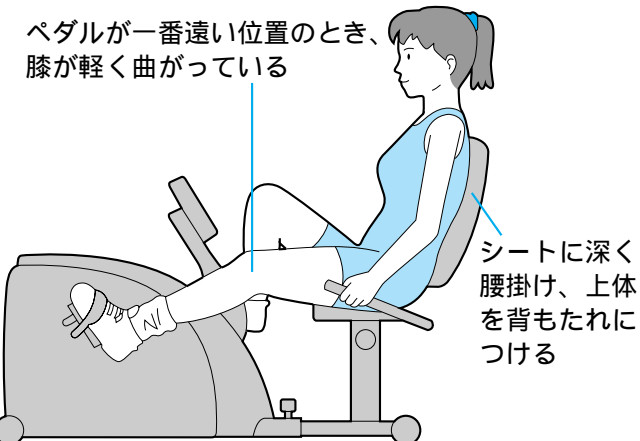
⚠ 注意



シート部を下げる
とき手をポールに添え
ないでください。
手をつめる恐れが
あります。

正しい姿勢

シートに深く腰掛け、体を背につけペダルが一番遠い位置のときに、膝が軽く曲がった状態になるようシートの前後、上下を調節します。



膝が伸びている

- ペダルが一番遠い位置のとき、膝がのびきっている



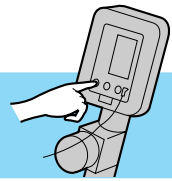
膝が鋭角

- 膝の曲がりが大きいと、膝への負担が大きくなります



お使いになるまえに

設定
(P14~16)

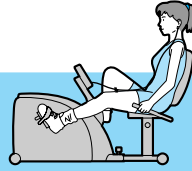


ストレッチ体操をする前の安静時の脈拍を測っておいてください。

ストレッチ
体操



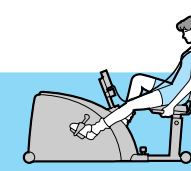
ウォームアップ
(P17)



エアロエクササイズ
(P17)



クールダウン
(P17)



ストレッチ
体操



トレーニングを始める前と終わったあと必ずストレッチ体操を行ってください。
(詳しくは同梱のサイクルエクササイズ方ビデオテープをご覧ください。)

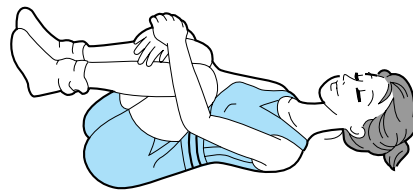
- 寒い日は念入りに行うなど、環境に応じたストレッチをしましょう。
- トレーニング後も筋肉をほぐし、筋肉の疲れを回復させるために必ず行ってください。

ストレッチ体操例

各体操を約15~20秒をめやすに体がほぐれたと感じるまで行ってください。

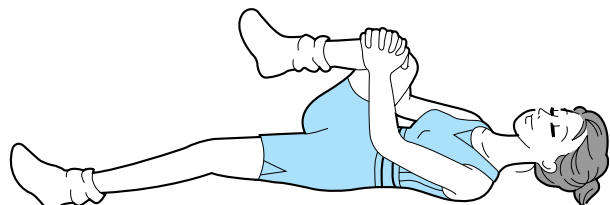
腰

両膝を胸方向に抱え込む



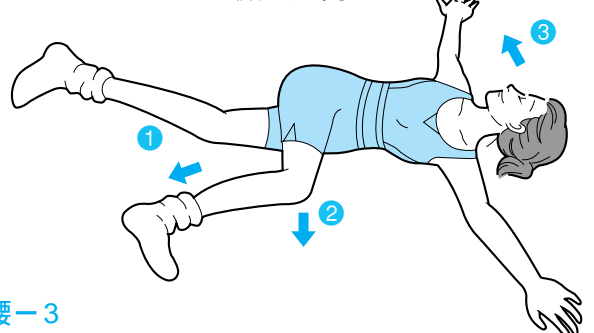
①腰-1

あお向けで片膝を抱え込む



②腰-2

足をクロスさせてひねる
顔は逆向きに



③腰-3

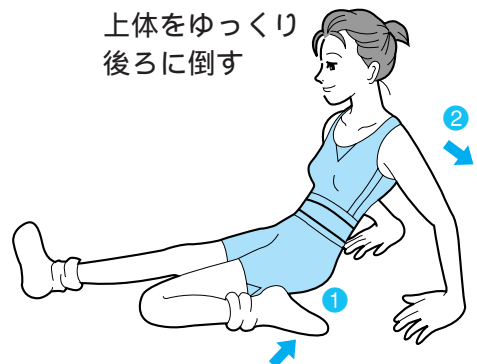
太股部

上体をゆっくり腰から倒す



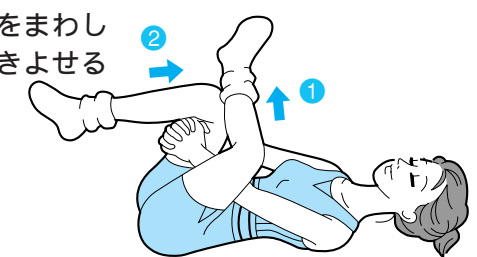
④太股後面

上体をゆっくり後ろに倒す



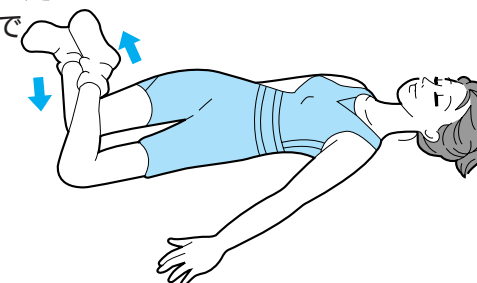
⑤太股前面

膝の裏に手をまわし
胸方向に引きよせる



⑥太股後面

クロスさせた足でひねる
顔は逆向きで



⑦太股前

股関節

両手でつま先を持ち
両手の肘で、大腿部を押す



⑧股関節

足を広げて
ゆっくり上体を倒す



⑨股関節

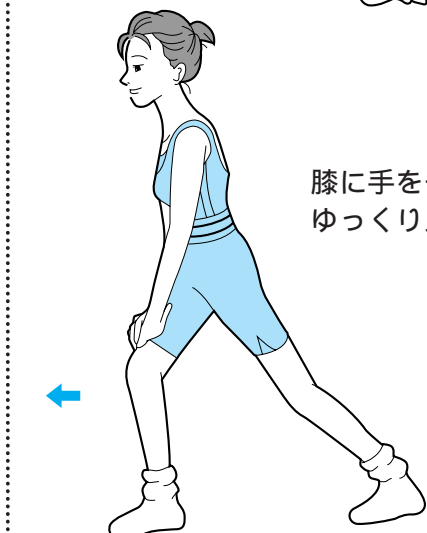
足首 アキレス腱 足の甲

前後にくるくる回す



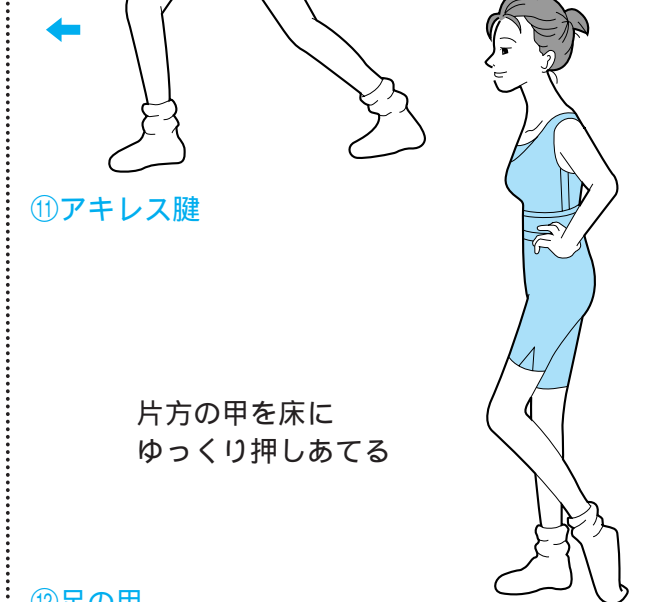
⑩足首のストレッチ

膝に手をそろえて
ゆっくり上体を前に倒す



⑪アキレス腱

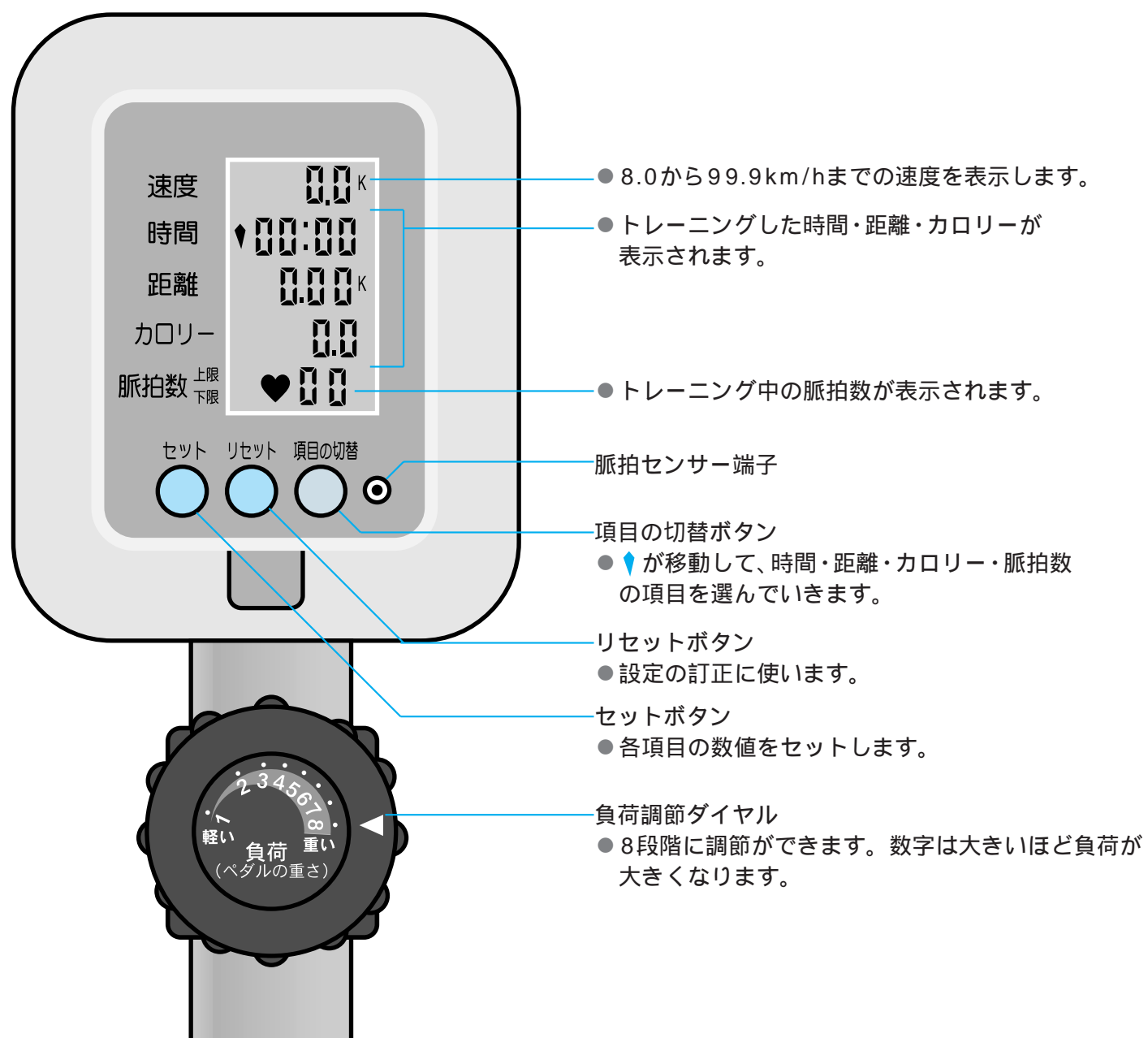
片方の甲を床に
ゆっくり押しあてる



⑫足の甲

設定のしかた

●操作パネル



時間・距離・カロリーの表示について

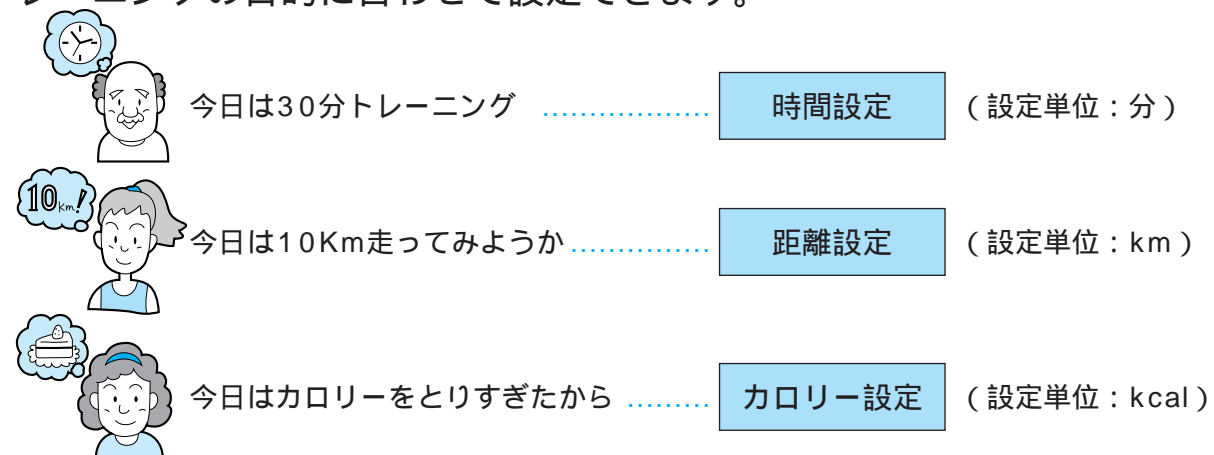
時間・距離・カロリーをセットボタンで設定した場合と設定しない場合で表示が変わります。

設定した場合 カウントダウン表示（時間設定の例/20:00 19:59 00:00）
「0」ゼロになると音（ピピピピッ、ピピピピッ）で知らせます。

設定しない場合 カウントアップ表示（時間設定の例/00:00 00:01 ）

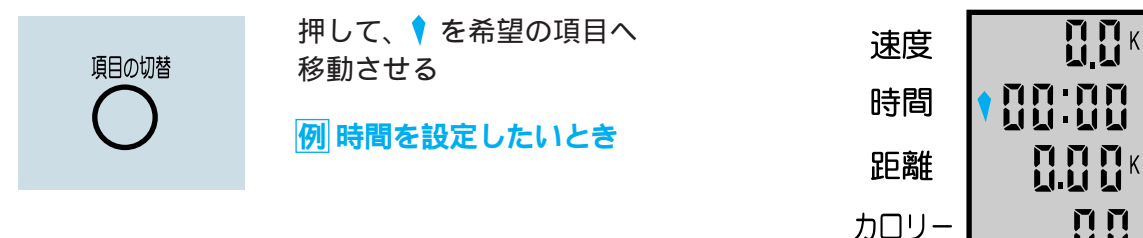
●設定のしかた

● トレーニングの目的に合わせて設定できます。

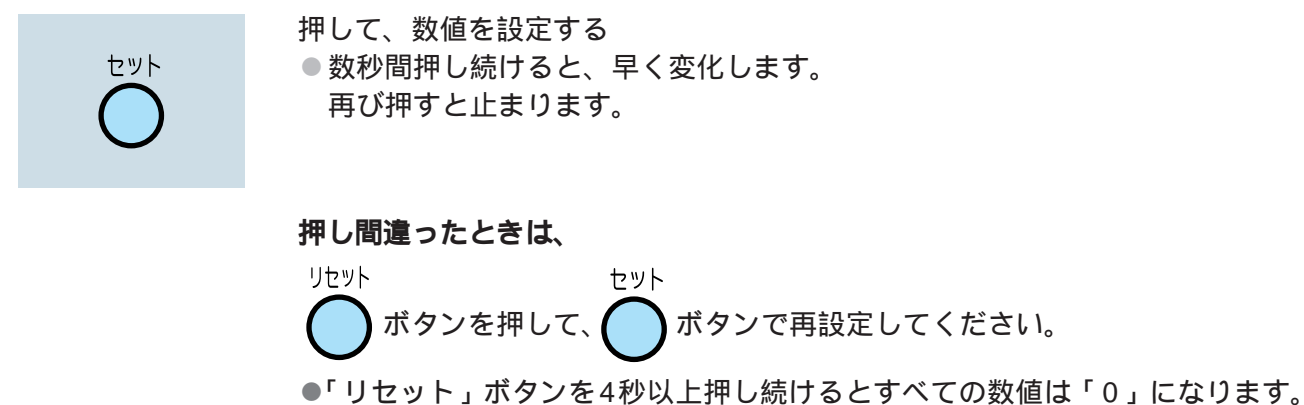


トレーニング効果を上げるには約20分以上の運動が必要です。
時間設定を基本に選び、目的に応じて距離・カロリーの設定を行ってください。

1 設定項目を選ぶ



2 数値を設定する



3 次の項目を選ぶ

脈拍数の上限・下限の設定について

● 数値は年齢や安静時の脈拍数、トレーニング方法によって変わりますので、15ページを参照ください。

トレーニングをする

トレーニング目標を設定

安静時脈拍を計測

脈拍数の上・下限を設定

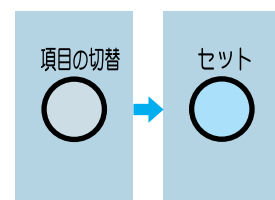
ストレッチ体操

トレーニング

ストレッチ体操

1 トレーニング目標値を設定する

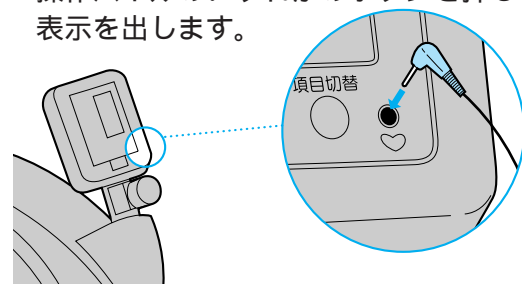
(設定のしかたはP.14)



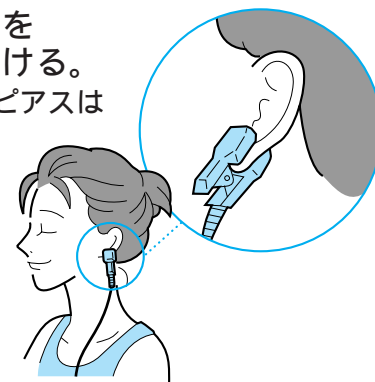
「項目の切替」ボタンで「時間」、「距離」、「カロリー」を選び
「セット」ボタンで目標の数字に設定

2 安静時の脈拍をはかる

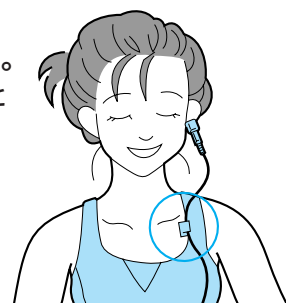
- 1 操作パネルの脈拍センサー端子に脈拍センサーを接続する。
- 操作パネルのいずれかのボタンを押して表示を出します。



- 2 脈拍センサーを左耳たぶにつける。
- イヤリングやピアスははずします。
 - ピアスの穴を避けてつけます。



- 3 余分なコードをクリップでとめる。
- 衿などにしっかりとめます。



- 4 脈拍が表示されます。



脈拍センサー取扱のご注意

- 脈拍センサー装着前、耳たぶを10回以上もんでください。 → 血行が悪いと脈拍が正確に計測できません。
- 安静時脈拍を測る場合は、センサー装着後、表示が安定するまで約1分間待ってください。 → 装着後は常に「72」を表示し、正確な値を計測するまで約1分間かかります。
- ご使用にならない時は、必ず脈拍センサーポケットに収納してください。 → 光の加減等で誤作動する恐れがあります。また、電池の早期消耗にもつながります。

3 上限脈拍数と下限脈拍数を設定する

- 1 トレーニング目標に合わせて運動強度を決める

目 標	運 動 強 度		時 間	頻 度 (週)
		(最小) (最大)		
① 運動不足解消	軽 い	30 ~ 45 %	20分 以上	3回以上
② ダイエット		40 ~ 55 %	20分 以上	4回以上
③ 体 力 維 持	強 い	50 ~ 65 %	20分 以上	2回以上

- 2 上限脈拍数、下限脈拍数を計算する

自分の年齢と運動強度を次の式に入れて計算してください。

$$\{(200 - \text{年齢}) - \text{安静時脈拍数}\} \times \text{運動強度} + \text{安静時脈拍数}$$

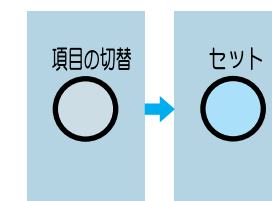
- 上限脈拍数は、最大運動強度を入れて計算
- 下限脈拍数は、最小運動強度を入れて計算

例：50歳 安静時脈拍 = 70 運動不足解消 (30 ~ 45%) の場合

$$\text{上限脈拍数 } \{(200 - 50) - 70\} \times 0.45 + 70 = 106$$

$$\text{下限脈拍数 } \{(200 - 50) - 70\} \times 0.3 + 70 = 94$$

- 3 上限脈拍数、下限脈拍数を設定する



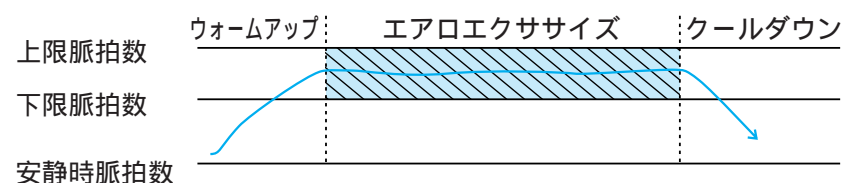
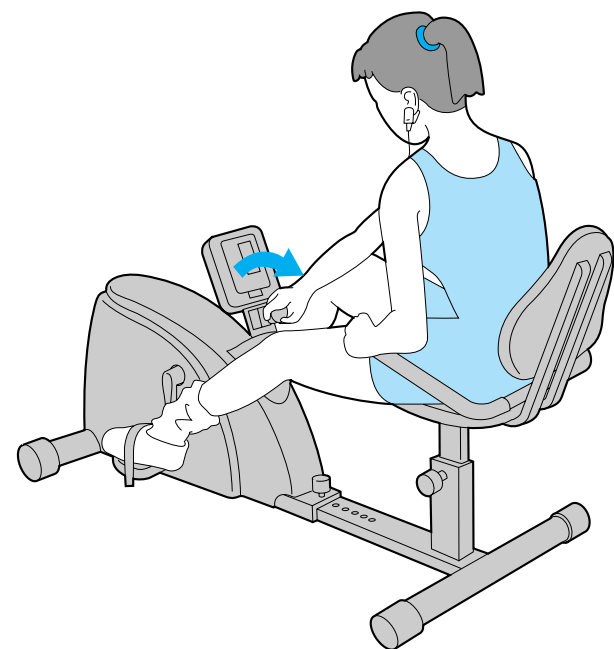
「項目の切替」ボタンで「脈拍数上限」(: 上三角) を選び
「セット」ボタンで目標の数字を設定します。
同様に「脈拍数下限」(: 下三角) を設定して
終了です。



4 ストレッチ体操をする

(P.11 ~ 12)

5 トレーニングを始める



① ウォームアップをします

- 自分が楽だと感じるスピードで、ゆっくりとこぎはじめます。
- 電源はこぎ始めると「ON」になります。



② 脈拍数が10分程度で「上限脈拍数」と「下限脈拍数」の間に入るように負荷を調節してください。

- 軽い負荷から、徐々に負荷を上げていきます。
- 設定した脈拍数の上限・下限をはずれている時は音(ピピッ、ピピッ)でお知らせします。
- 上限脈拍数を大きくこえないように注意してください。



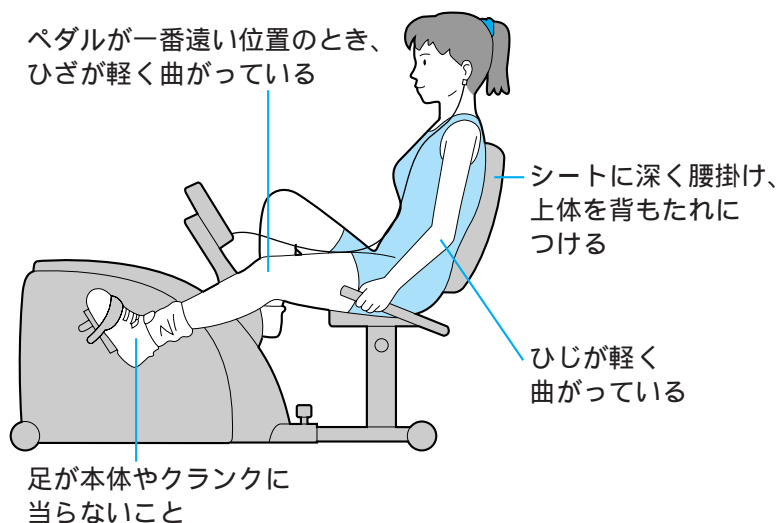
③ 目標値に達したら音(ピピピピッ、ピピピピッ...)でお知らせします。

- 設定した目標値がカウントダウンし「0」になった時、音が鳴ります。

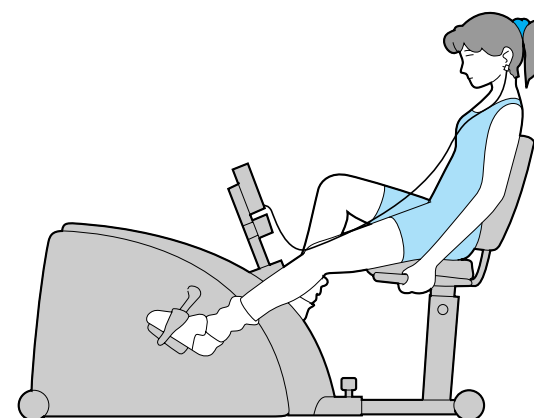
正しい姿勢

自然で疲れにくい乗車姿勢は、図のような姿勢です。

- シートの位置がご自分に合っていないときは、「シート位置・ペダルベルトの調節方法」(10ページ)を見て、調節してください。



6 トレーニングを終わる



① クールダウンをします

- 音がトレーニング終了を知らせても急にやめなくて軽いと感じる負荷で5分程ゆっくりとペダリングし、徐々に負荷を下げてください。
- 突然やめると心臓に負担がかかります。



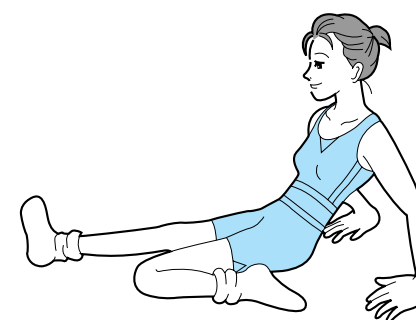
② 脈拍センサーを取りはずします



脈拍センサーは必ず脈拍センサーポケットに収納してください。誤動作する恐れがあります。

③ ストレッチをします

- 筋肉の緊張をほぐし、筋肉疲労を早く回復させます。
- 細く長く息を吐きながらゆっくりと行ってください。



カロリー表示について

カロリー表示値は負荷レベル「4」の使用条件で表示しております。

それ以外の条件でご使用の場合はカロリー換算表を目安にして実消費カロリー値を計算してください。

カロリー換算表

負荷レベル	1	2	3	4	5	6	7	8
カロリー係数	0.3	0.5	0.7	1	1.25	1.5	1.65	1.7

$$\text{実消費カロリー値} = \text{カロリー表示値} \times \text{カロリー係数}$$

お手入れ

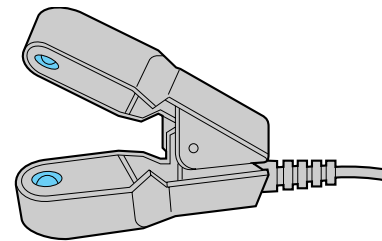
本 体

- 汚れた場合、石ケン液を含ませた布で拭いてください。
- 水をかけたり、ベンジン、シンナー、磨き粉などで拭いたり殺虫剤をかけないでください。
ひび割れ、感電、引火の恐れがあります。
- 浴室など湿気の多い場所に置かないでください。
故障の原因になります。



脈拍センサー

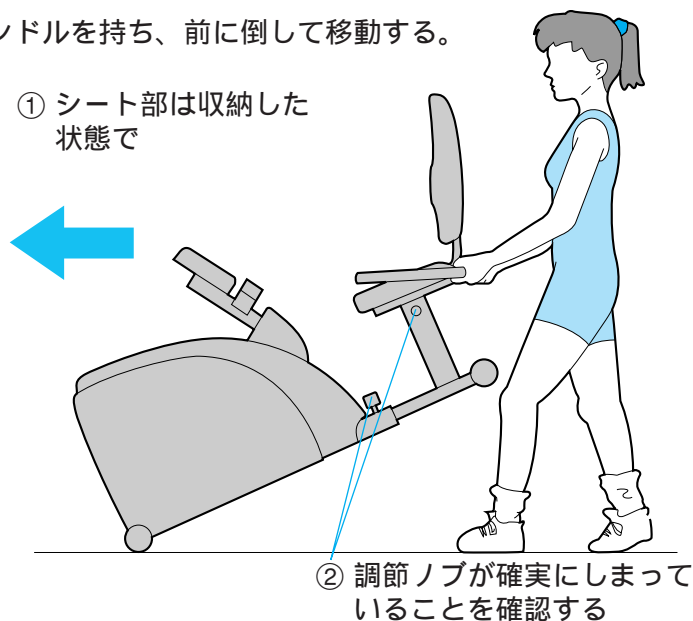
- ときどき、窪んでいるレンズの部分(両方)を乾いた布で拭き、ホコリ等を取り除いてください。
測定不良の原因になります。



移動するとき

- ハンドルを持ち、前に倒して移動する。

① シート部は収納した状態で



② 調節ノブが確実にしまっていることを確認する

⚠ 注意

- 人を乗せたまま移動しない。
事故やけがの恐れがあります。
- 大腿で移動すると足が本体にあたる恐れがあります。
- 本体は重量物であるため、無理な姿勢で持ち上げたり、支えたりしないでください。
腰痛やけがををする恐れがあります。

故障かな？と思ったとき

症 状	原因と処置	ページ
ボタンを押しても、ペダルをこいても、操作パネルに何も表示しない	<ul style="list-style-type: none"> ●乾電池の⊕⊖の向きが間違っていないか正しく入れ直してください ●乾電池が古くなっていませんか新しい電池と交換する 	9
ボタンを押しても表示されない	<ul style="list-style-type: none"> ●指定のボタンを押しましたか 操作説明、表示画面をよく確かめてボタンを押してください ●ピッと鳴るまで確実に押しましたか ボタンは確実に押してください 	13 { 14
脈拍数がでてこない	<ul style="list-style-type: none"> ●脈拍センサーが正しく装着されていますか 耳たぶをよくもんで血行をよくしてから、正しく装着してください ●耳たぶが汗で濡れていませんか 汗を拭いてください ●体の動きが激しく脈拍センサーが揺れていませんか 故障ではありません ●直射日光が当たる窓際で使用していませんか ブラインドやカーテンで光の明るさを落としてください ●脈拍センサーのプラグが端子にしっかりと接続されていますか 脈拍センサーのプラグを端子にしっかりと接続してください ●脈拍センサーのコードやプラグが傷んでいませんか 脈拍センサーが破損してしましたら新しいものをお買い求めください ●表示パネル裏のケーブルが、正しく接続されていますか 表示パネル裏のケーブルをしっかり接続する 	15 — — — — — — 9
脈拍の検出が正確にとれにくい		

乾電池の寿命

- 単3形乾電池・ナショナルネオ黒(別売)2本で約6ヶ月使用可能
(週に3回、1回30分のご使用で)

定格・仕様

品名	サイクルエクサ	
品番	EU6002（リカンベント式）	
電源	DC3V	
負荷方式	マグネット（ワイヤー制御）	
負荷調節	8段階	
脈拍センサー	光電脈拍検出式イヤーセンサー（赤外線）	
最大使用体重	100kg	
適応身長	約140～185cm（快適に使用できる範囲）	
サイズ調節	上下	430～555mm
	前後	1020～1370mm
調整穴	上下	25mm×6
	前後	25mm×12（梱包用穴含む）
ペダルベルトの調節	穴7個	
本体重量	約38kg	
外形寸法	約1020(1370)×580×830(955)mm	
入力データ	時間・距離・カロリー・脈拍	
表示機能	速度	8.0～99.9km/h
	時間	0～99分59秒
	距離	0～99.99km
	消費カロリー	0～999kcal
	脈拍	40～199
材質	ボディカバー	ABS樹脂

付属品	脈拍センサー	
	工具セット（専用スパナ、専用六角レンチ 大・小）	
	取扱説明書	
	サイクルエクサ使い方ビデオテープ	

保証とアフターサービス（よくお読みください）

保証書について

この商品には保証書を別途添付しております。
保証書は販売店でお渡しいたしますから所定の事項の記入及び記載内容をご確認いただき大切に保管してください。
保証期間はご購入の日から1年間です。（一般家庭用以外に使用された場合は除きます）
（一般家庭用以外に使用された場合は保証期間内でも有料修理とさせていただきます。）

補修用性能部品の保有期間

当社はこのサイクルエクサ（リカンベント式）の補修用性能部品の製造打ち切り後5年間保有しています。
性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼される時

サービスをご依頼される前に、この取扱説明書の20頁に従ってご確認いただき、なお異常がある場合は、ご使用を中止しお買い上げの販売店にご依頼ください。

- 保証期間中は
お買い上げの販売店まで、品名、品番、お買い上げ日、故障の状況（出来るだけ具体的に）ご住所、お名前、電話番号、修理ご希望日をご連絡ください。保証の規定に従って販売店が修理させていただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
お買い上げの販売店にご相談ください。修理によって機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

地球の環境保護の為、廃棄するときはそのまま放置しないで各自治体の取り決めにしてください。

松下電工お客様ご相談窓口のご案内

修理・お手入れ・お取扱い・工事などのご相談は、まずお買い求めの販売店・工事店へお申し付けください。

・転居や贈答品などでお困りの場合は、商品名・品番をご確認の上、下記窓口へ

修理・部品などのご相談は
「修理ご相談センター」

ナビダイヤル
(全国共通番号)

0570-081-365

ハイ ナイス

365日

全国どこからでも市内通話料金でご利用いただけます。
【受付時間:月～金9:00～19:00土・日・祝9:00～17:00】

ただし、携帯電話・PHS等は下記の電話番号へおかけください。

○札幌修理ご相談センター ☎011-707-7210

〒060-0807 札幌市北区北7条西5丁目5番地3
札幌千代田ビル2階
松下電工テクノサービス(株)北海道支社

○東京修理ご相談センター ☎03-5392-7190

〒174-0041 東京都板橋区舟渡1丁目12番11号
ヘリオスⅡ2階
松下電工テクノサービス(株)東部支社

○名古屋修理ご相談センター ☎052-551-7900

〒450-8611 名古屋市中村区名駅南2丁目7番55号
松下電工名古屋ビル北館8階
松下電工テクノサービス(株)中部支社

○大阪修理ご相談センター ☎072-878-8999

〒575-0041 大阪府四条畷市葦屋新町3番41号
松下電工テクノサービス(株)近畿支社

○福岡修理ご相談センター ☎092-622-0531

〒812-0041 福岡市博多区吉塚5丁目5番32号
松下電工テクノサービス(株)西部支社

商品・お取扱いなどのご相談は
「お客様ご相談センター」

ナビダイヤル
(全国共通番号)

0570-081-713

ハイ ナイス

全国どこからでも市内通話料金でご利用いただけます。
【受付時間:月～金9:00～19:00土・日・祝9:00～17:00】

ただし、携帯電話・PHS等は下記の電話番号へおかけください。

松下電工お客様ご相談センター

☎ 06-6904-4382

FAX 06-6904-4471

〒571-8686 大阪府門真市門真1048

ご注意 所在地、電話番号、受付時間などに変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

0304

21

22

松下電工株式会社 ダイナミック・ライフ開発事業推進部

〒522-8520 滋賀県彦根市岡町 33 番地

Y.No3

Printed in Taiwan